

Die Kraft der Leichtigkeit und der inneren Freiheit

Wie Klarheit, Gelassenheit und Präsenz berufliche Souveränität und Sichtbarkeit stärken **Bildungsurlaub/Bildungszeit**

Souveränität entscheidet darüber, wie wir im Berufsalltag wahrgenommen werden. Wer gelassen, überzeugend und präsent auftritt, wird gehört, ernst genommen und kann seine Anliegen klar vertreten. Wer gelassen, überzeugend und angstfrei auftritt, wird gehört, ernst genommen und bleibt mitsamt der dazugehörigen Botschaft im Kopf. Genau hier setzt dieses Seminar an: Es verbindet Selbstführung und innere Klarheit mit praxiserprobten Strategien für Kommunikation, Wirkung und Präsenz sowie mit Methoden, die spielerisch neue Perspektiven eröffnen – energiegeladen, humorvoll und mit viel Raum zum Ausprobieren.

Ein Blick, der besonders lohnt, ist der auf die Bühne. Schauspielerinnen und Schauspieler haben gelernt, sich frei zu machen von gewohnten Mustern, Situationen neu zu denken und ungewöhnliche Blickwinkel einzunehmen. Diese Fähigkeit, gedanklich „out of the box“ zu gehen, ist eine wertvolle Ressource – auch für Momente, in denen es auf Überzeugungskraft und Präsenz ankommt.

In diesem Bildungsurlaub verbinden wir Selbstwahrnehmung und Selbstführung mit Impulsen aus der Bühnenarbeit. Für ausgewählte Übungen nutzen wir auch die Umgebung des Seminarhauses. So erleben wir uns selbst im Zusammenspiel mit der Gruppe und der Natur und gewinnen neue Perspektiven für Kommunikation, Präsenz und berufliches Handeln.

Fünf Tage lang widmen wir uns der eigenen Selbstwahrnehmung, dem Umgang mit herausfordernden Kommunikationssituationen, dem Setzen von Grenzen, der Präsentation der eigenen Anliegen und dem angstfreien, gelassenen Auftreten. Vorkenntnisse aus Schauspiel oder Bühnenarbeit sind dafür nicht erforderlich – Humor und Spielfreude sind es umso mehr.

„Wir spielen alle, wer es weiß, ist klug.“ (Arthur Schnitzler)

Was können wir von den Profis der Bühne, des Podiums und des Films lernen?



Susanne Wilhelmina

Schauspielerinnen und Schauspieler trainieren etwas, das im Berufsalltag oft zu kurz kommt: den bewussten Wechsel der Perspektive und die Fähigkeit, angstfrei ins Handeln zu kommen. Sie lernen, eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, spontan zu reagieren und dabei authentisch zu bleiben.

Diese Offenheit für ungewöhnte Sichtweisen lässt sich hervorragend auf berufliche Situationen übertragen, in denen Souveränität und Über-

zeugungskraft gefragt sind. Im Mittelpunkt steht dabei stets der Transfer: die eigene Wirkung, die eigene Gelassenheit, die eigene Freiheit im Auftreten.

Seminarnummer:	899227
Termin:	28.06. bis 02.07.2027
Seminardauer:	Beginn am Montag um 12:30 und Ende am Freitag gegen 13:30 Uhr jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen
Ort:	Kloster Steinfeld, Eifel
Preis:	875 € inkl. Ü/VP im EZ 1.075 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Susanne Wilhelmina
Susanne Wilhelmina ist Dozentin für Kommunikation und Wirkung, Schauspielerin und Autorin. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen dabei, mit mehr Klarheit, Präsenz und Leichtigkeit aufzutreten und ihre Anliegen überzeugend zu vertreten. In ihre Seminare fließen Erfahrungen aus der Bühnenarbeit ebenso ein wie ihre intensive Beschäftigung mit Selbstführung, persönlicher Entwicklung und wirksamer Kommunikation. Mit ihrer humorvollen und wertschätzenden Art schafft sie einen geschützten Raum, in dem Lernen, Ausprobieren und persönliches Wachstum gleichermaßen möglich werden.	
Sie ist außerdem Autorin des Buches „Her mit der Leichtigkeit des Seins“, in dem sie sich mit den Themen innere Freiheit, Perspektivwechsel und persönliche Entwicklung beschäftigt.	
Eindrücke aus ihrer Arbeit sowie weitere Informationen finden Sie unter: www.wilhelmina.de	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
Im Preis enthalten:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Seminarinhalte

In dieser Woche erwarten Sie

- Einstieg in die eigene Selbstwahrnehmung als Grundlage für Souveränität
- Strategien zur Erweiterung der Wirkungs- und Kommunikationsresonanz
- Umgang mit Kommunikationssituationen, andere und sich selbst klarer wahrnehmen
- Grenzen erkennen und souverän setzen – mit spielerischen, schauspielnahen Übungen
- Überzeugungskraft und Präsentationstechniken: Anliegen klar, überzeugend und souverän vermitteln
- Gelassenheit und innere Klarheit als Basis für souveränes Handeln in beruflichen Situationen
- Kurze Trance- und Achtsamkeitseinheiten zur inneren Sammlung und Stärkung

- Austauschübungen und gegenseitige Interviews in der Gruppe
- Abschließende Präsentationen, in denen alle Themen der Woche zusammenfließen

beruflicher Nutzen / Seminarziele

- Steigerung der beruflichen Souveränität und persönlichen Präsenz
- Klarer und überzeugender kommunizieren in Gesprächen, Meetings und Präsentationen
- Mehr Gelassenheit und Handlungssicherheit in herausfordernden beruflichen Situationen
- Gestärkte Selbstführung und Überzeugungskraft bei beruflichen Anforderungen
- Eigene Anliegen und Standpunkte souverän vertreten
- Bewusster Umgang mit der eigenen Wirkung auf andere
- Kommunikations- und Präsentationskompetenzen praxisnah erweitern
- Neue Perspektiven für Zusammenarbeit, Führung und berufliche Entwicklung gewinnen
- Entdeckung neuer, spielerischer und humorvoller Zugänge zu Kommunikation

Methoden und Arbeitsformen

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, energiegeladenes Programm aus Selbstwahrnehmungs- und Selbstführungsübungen, ergänzt um ausgewählte Impulse aus Bühnenarbeit und Improvisation, Ausflüge nach draußen, Körper- und Achtsamkeitsübungen sowie kurze Trance-Einheiten.

Gearbeitet wird in der Gesamtgruppe, in Kleingruppen und allein – stets mit einer guten Portion Humor. Zwischen den Übungen reflektieren wir gemeinsam das Erlebte und den Transfer in den beruflichen Alltag. Schauspielerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für wen ist dieses Seminar besonders interessant?

- Menschen, die den Wunsch haben, souveräner aufzutreten
- Menschen, die sich bislang nicht so recht trauen und Lust auf einen spielerischen, humorvollen Zugang haben
- Menschen, die sich mit ihrer Wirkung, ihrer Präsenz und ihrer inneren Freiheit beschäftigen möchten

Übernachtung und Verpflegung

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld.



Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-stiefeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Übernachtung: Die Unterbringung erfolgt im Haus St. Benedikt auf dem Klostergelände. Die schlicht eingerichteten Einzelzimmer entsprechen dem besonderen Charakter eines klösterlichen Gästehauses und schaffen einen ruhigen Rahmen für Reflexion und Erholung während der Seminarwoche.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.



Anreise: Kloster Steinfeld ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (bis zum Bahnhof Kall, dann mit dem AST-Taxi bis zum Kloster) erreichbar.

Bitte nutzen Sie gerne unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Sonstiges: Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**.

Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

